

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Kelelahan merupakan menurunnya kemampuan dalam melakukan aktivitas fisik, secara umum gejala kelelahan yang lebih dekat adalah pada pengertian kelelahan fisik atau *physical fatigue* dan kelelahan mental atau *mental fatigue*. Pada olahraga kelelahan ini diakibatkan oleh banyak faktor antara lain intensitas, durasi hingga menyebabkan kurangnya energi dalam aktifitas dan adanya penumpukan asam laktat hasil sisa metabolisme (Parahita, 2009).

Pada saat berlari, otot yang bekerja akan meningkatkan kecepatan metabolismenya untuk berusaha memenuhi kebutuhan akan energi. Metabolisme yang dapat menghasilkan energi paling cepat adalah metabolisme yang tidak menggunakan oksigen. tetapi metabolisme jenis ini akan menghasilkan sisa metabolisme berupa asam laktat. Penumpukan asam laktat di dalam otot ini adalah salah satu hal yang menyebabkan timbulnya rasa lelah pada otot (Giriwijoyo, 2010).

Dengan melakukan pendinginan atau *Cooling down*, penumpukan asam laktat paska latihan akan berkurang. Kontraksi otot ringan yang terjadi pada saat atlet melakukan pendinginan, akan membantu otot memompa aliran darah yang akan membawa asam laktat 'keluar' dari otot. Dengan pendinginan, kita akan menurunkan frekuensi denyut jantung dan tekanan darah secara lebih bertahap. Hal ini membantu mendapatkan kembali kondisi tubuh yang maksimal setelah

berolahraga. Namun penurunan ini tidak boleh terjadi terlalu cepat karena memberi dampak yang buruk bagi kesehatan jantung, atau bahkan dapat membahayakan seseorang yang memang sebelumnya mengalami masalah jantung.

Selain *Cooling down* terdapat intervensi lain yaitu berupa *Massage* pada otot yang lelah, *Massage* menurut Basiran dkk (2010) memberikan efek untuk mengendurkan dan meregangkan otot dan jaringan lunak lain pada tubuh sehingga akan mengurangi ketegangan otot, hal ini dikarenakan *massage* mempercepat pengosongan dan pengisian cairan sehingga sirkulasi darah, membantu pengeluaran zat sisa-sisa metabolisme pada otot dan membantu mempercepat otot untuk *recovery*.

Dari uraian di atas peneliti tertarik untuk meneliti tentang pengaruh pemberian *massage* dan *cooling down* terhadap penurunan tingkat kelelahan pada atlet olahraga sepak bola di Sekolah Sepak Bola Angkasa Surakarta.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah disebutkan, maka permasalahan dirumuskan sebagai berikut:

1. Adakah pengaruh pemberian *massage* terhadap penurunan tingkat kelelahan pada atlet olahraga sepak bola di SSB Angkasa Surakarta?
2. Adakah pengaruh pemberian *cooling down* terhadap penurunan tingkat kelelahan pada atlet olahraga sepak bola di SSB Angkasa Surakarta?
3. Adakah perbedaan pengaruh pemberian *massage* dan *cooling down* terhadap penurunan tingkat kelelahan pada atlet olahraga sepak bola di SSB Angkasa Surakarta?

### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan di lakukannya penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh pemberian *massage* terhadap penurunan tingkat kelelahan pada atlet olahraga sepak bola di SSB Angkasa Surakarta.
2. Untuk mengetahui pengaruh pemberian *cooling down* terhadap penurunan tingkat kelelahan pada atlet olahraga sepak bola di SSB Angkasa Surakarta.
3. Untuk mengetahui beda pengaruh pemberian *massage* dan *cooling down* terhadap penurunan tingkat kelelahan pada atlet olahraga sepak bola di SSB Angkasa Surakarta.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### **1. Manfaat Teoritis**

- a. Untuk menambah ilmu pengetahuan, wawasan, dan pengalaman dalam mengembangkan diri dan mengabdikan diri pada dunia kesehatan, khususnya di bidang fisioterapi di masa yang akan datang,
- b. Menambah pemahaman dalam akademik khususnya pengaruh pemberian *massage* dan *cooling down* terhadap penurunan tingkat kelelahan pada atlet olahraga sepak bola di SSB Angkasa Surakarta.

#### **2. Manfaat Praktis**

- a. Mendapat gambaran tentang pengaruh pemberian *massage* dan *cooling down* terhadap penurunan tingkat kelelahan.
- b. Mendapat gambaran tentang pengaruh pemberian *massage* terhadap penurunan tingkat kelelahan.

- c Mendapat gambaran tentang pengaruh pemberian *cooling down* terhadap penurunan tingkat kelelahan.